

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di wilayah Kota Tegal, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden berusia 20 tahun (25,9%), berpendidikan SMA/ sederajat, dan berasal dari berbagai wilayah di Kota Tegal. Mayoritas responden berada pada masa remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam menentukan pola hidup dan pola konsumsi sehari-hari.
2. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 231 responden (65,6%), sedangkan kategori rendah sebanyak 100 responden (28,4%) dan kategori tinggi sebanyak 21 responden (6,0%).
3. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 206 responden (58,5%), diikuti kategori rendah sebanyak 111 responden (31,5%) dan kategori tinggi sebanyak 35 responden (9,9%).
4. Mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 209 responden (59,4%), sedangkan 143 responden (40,6%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di wilayah Kota Tegal dengan nilai *p-value* sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji, maka kecenderungan terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi juga semakin meningkat.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman

berpemanis dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di wilayah Kota Tegal dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$). Responden dengan konsumsi minuman berpemanis yang tinggi cenderung memiliki proporsi siklus menstruasi tidak teratur yang lebih besar dibandingkan kategori lainnya.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat dengan membatasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis secara berlebihan serta meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang untuk menjaga kesehatan reproduksi dan keteraturan siklus menstruasi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan mengenai pentingnya pola makan sehat dan dampak konsumsi makanan cepat saji serta minuman berpemanis terhadap kesehatan reproduksi remaja melalui penyuluhan maupun media edukasi lainnya.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah dan perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi remaja serta mendukung terciptanya lingkungan yang mendorong perilaku hidup sehat di kalangan peserta didik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, dan kondisi hormonal, serta menggunakan desain penelitian yang lebih luas agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesehatan reproduksi remaja.